

Je nage pour la
vie!

A graphic consisting of several overlapping, wavy shapes in various shades of blue, from light to dark, creating a sense of movement and water.

GUIDE DU PARFAIT
ORGANISATEUR

Table des matières

1. Mot du comité général.....	3
2. Historique.....	3
3. Philosophie.....	4
4. Le défi.....	5
5. Évènement annuel	5
6. Déroulement de l'évènement.....	5
7. L'organisme bénéficiaire.....	6
8. Préparation et logistique.....	7
8.1 Avant l'évènement :	7
8.2 Pendant l'évènement	9
8.3 Après l'évènement.....	10
9. Conclusion.....	10

1. Mot du comité général

« **Je nage pour la vie !** » prend de plus en plus d'ampleur et des gens de partout au Québec s'informent et souhaitent organiser l'événement dans leur communauté. Afin de bien outiller les gens et de les soutenir à travers les diverses étapes, il devenait nécessaire de recenser l'expérience acquise au fil des années.

Ce guide se veut un outil d'accompagnement pour chaque comité organisateur. À travers ces quelques lignes directrices à respecter, chaque comité local est autonome dans la planification de son « **Je nage pour la vie!** ».

Nous partageons ici notre parcours, étape par étape. Nous espérons que ce document saura vous guider et vous permettra de réaliser votre événement le plus simplement possible.

2. Historique

Du 22 au 28 juillet 2006, Pierre Létourneau nage les 250 kilomètres entre Montréal et Québec pour sensibiliser la population à l'importance de **demander de l'aide** dans les moments difficiles. Il s'associe au Centre de santé et de services sociaux Alphonse-Desjardins (CSSS) qui accepte de l'épauler dans sa démarche pour soutenir la cause de la prévention du suicide.

L'entraide et la solidarité marquent l'aventure partout où l'équipe (un petit noyau de 6 personnes) passe. Le nageur réalise dans les temps prévus l'exploit pour lequel il a investi tant d'efforts. (Les détails de cette aventure sont relatés dans le livre Pierre Létourneau – Le nageur pèlerin)

Animé du même désir de s'impliquer pour la cause, Michel Lemay, du club Triaction de Lévis, lance l'idée de recréer le défi, mais cette fois, en équipe et en piscine.

Et, c'est en avril 2008 qu'est réalisé le premier défi «Je nage pour la vie !» alors que 20 équipes (100 personnes) nagent, à la piscine du Centre Culturel de Lévis (par la suite nommée Pierre Létourneau en son honneur), en quelques heures les 10 000 longueurs équivalant aux 250 kilomètres séparant, Montréal de Québec, le parcours effectué dans le fleuve par Pierre en 2006.

En 2009, 3 piscines organisent le défi (piscine Pierre-Létourneau, Cégep Lévis-Lauzon, Yvan-Cliche de Beauceville) et la participation grimpe à 200 personnes rassemblées en 35 équipes. Depuis, l'événement ne cesse de grandir et des régions participantes s'ajoutent d'année en année.

Chaque fois la magie présente en 2006 opère et la solidarité se révèle année après année.

3. Philosophie

Soutenir les personnes qui vivent des moments difficiles et ultimement, prévenir le suicide en relevant un défi collectif.

« **Je** nage pour la **vie!** » c'est Vivre le plaisir d'être rassemblé pour une même cause et viser le même objectif. Sensibiliser les gens à la force qui émerge d'une solidarité bien ressentie et qu'ensemble, nous créons de l'espoir. Dans l'atteinte d'un but commun, constater combien l'effort personnel devient tellement plus facile. Sentir que mon effort compte. Ressentir aussi l'apport de chaque présence. Avec la contribution et les encouragements de cette petite société qui se met en action, tous sont habités par un mouvement d'entraide. L'atteinte du but engendre un sentiment de réussite, d'accomplissement et une satisfaction qui demeurent vivants en soi.

Dans une ambiance joyeuse et festive, les gens viennent y découvrir ou redécouvrir le plaisir et les effets bénéfiques de l'eau comme le bien-être physique et mental procuré par chacune des longueurs de piscine réalisées, lesquelles s'additionnent pour marquer la progression des kilomètres nagés qui rapprochent de l'objectif commun. Vivre cette expérience donne chaque fois le goût de revenir l'année suivante pour participer à la prochaine édition.

Le défi, unificateur, crée un sentiment d'appartenance. Il donne la possibilité de se dépasser. Il procure une occasion de briser l'isolement. Il supporte un organisme du milieu. Il offre l'opportunité de mobiliser la communauté et de développer une fierté sociale et locale.

Quand «**Je** nage pour la **vie !**», je redis qu'il est important de demander de l'aide.

Et... « ta » présence fait une différence!

4. Le défi

Nager, à relais, en piscine, une distance cumulative de 250 km ou 10 000 longueurs (piscine de 25 m) le parcours symbolique Montréal-Québec ou le comité organisateur détermine une durée en fonction du nombre de participants inscrits à l'activité.

Relevant également du défi, la mise en œuvre de l'événement exige qu'une organisation bénévole rassemble un nombre suffisant de participants prêts à se mouiller pour la cause - tous âge et tous styles de nage confondus!

Des frais d'inscription suggérés de \$100 sont requis de chaque équipe, qui est également invitée à recueillir des dons supplémentaires. Les sommes amassées sont remises à un organisme bénéficiaire du milieu. Outre que pour couvrir les frais encourus pour l'organisation et la tenue de l'activité, cet organisme se doit d'utiliser l'argent reçu pour œuvrer à contrer la détresse psychologique et prévenir le suicide.

5. Évènement annuel

Dans le but de préserver sa puissance d'impact sur le message, l'évènement a lieu une fois par année au cours d'une même fin de semaine du mois d'avril dans toutes les piscines participantes. Préférentiellement synchronisées pour un départ le samedi en après-midi, les piscines participantes peuvent aussi tenir l'activité sur une autre période durant cette fin semaine, par exemple le dimanche.

Le comité général fait connaître la date de l'évènement au mois de juin de chaque année.

6. Déroulement de l'évènement

Pour une piscine standard de 25 mètres et 6 corridors, nous suggérons un maximum de 20 équipes. Les équipes se partagent les corridors, un nageur par équipe à la fois. À chacun leur tour, les membres d'une même équipe se donnent le relais.

Une équipe est formée de 3 à 10 personnes et inscrite par un capitaine. Le capitaine reçoit les directives du comité organisateur et les transmet à ses équipiers. Il rassemble les frais d'inscription et autres sommes amassées ainsi que toutes les données nécessaires à l'acheminement ultérieur des reçus pour dons de charité et remet le tout à l'accueil. Le capitaine est également responsable de comptabiliser les longueurs réalisées par son équipe. Prévoir une personne pour comptabiliser toutes les longueurs des équipes et les convertir en km régulièrement durant l'évènement. Suggestion : aux demi-heures.

7. L'organisme bénéficiaire

En général, les sommes amassées (frais d'inscription et dons) sont remises à un organisme communautaire œuvrant auprès de personnes vivants une détresse psychologique. Cet organisme se doit de pouvoir émettre des reçus pour dons de charité puisqu'une grande partie des participants en font la demande.

Les sommes amassées peuvent également financer un comité local qui réalise des actions en lien avec la cause endossée par « **Je nage pour la vie!** ». Il suffit alors qu'un organisme de bienfaisance accepte d'agir à titre d'organisme fiduciaire en mesure d'émettre des reçus pour dons de charité.

Dans un souci d'efficience, il vous est suggéré un montant minimum de 20 \$ pour l'émission d'un reçu pour don de charité.

L'organisme « **Je nage pour la vie!** » et les piscines exigent que l'activité tenue souscrive à une police d'assurance responsabilité. Il est généralement facilitant de vérifier cette possibilité avec les assurances de l'organisme bénéficiaire.

8. Préparation et logistique

Voici la liste de toutes les étapes et tâches reliées à l'organisation de votre «**Je nage pour la vie!**».

8.1 Avant l'évènement :

8.1.1 Former son comité organisateur (min 3 à 5 personnes)

8.1.2 Réserver la piscine ou les piscines pour la date annuelle

- Une personne ressource à la piscine souvent connue sous l'appellation de responsable technique (portes, câble, poubelle)
- Assurance responsabilité (avenant écrit)
- Sauveteurs (ratio obligatoire de 2 jusqu'à 99 nageurs et 3 pour plus de 100)
- Possiblement des frais de location de la piscine et de rémunération des sauveteurs
- Il y a possibilité de nager 4 personnes à la fois par corridor, donc 4 nageurs par corridor x 5 corridors = possibilité de 20 équipes

8.1.3 Promotion de l'évènement

Note : Obligation du respect du logo en tout temps et du montage visuel de l'affiche de promotion. (Documents à télécharger sur le site Internet)

- Relancer les équipes des années antérieures
- Article de presse
- Radio
- Affiches
- Club de natation, maître nageurs et triathlon
- Chambre de commerce pour le Défi d'entreprise

8.1.4 Commandites

8.1.5 Inscription

- On recommande 1 seul numéro de téléphone et un seul courriel pour les inscriptions
- Il est possible de former des équipes (entre 3 à 10 nageurs).
- Frais d'inscription proposés : 100\$ par équipe
- Formulaire du donateur (Document à télécharger sur le site Internet)
- Il n'est pas nécessaire d'être un grand nageur, l'activité est accessible à tous, en famille et entre amis.

8.1.6 Recrutement de bénévoles pour les tâches suivantes :

- Montage des tables et chaises sur le pourtour de la piscine pour permettre aux membres des équipes de se regrouper
- Système de son avec micro à louer et installer si non disponible sur place
- Aller chercher la nourriture et la mettre en place
- Accueil des nageurs pour valider l'inscription et le paiement de celle-ci
- Une personne qui gère la nourriture et les breuvages en tout temps
- Un photographe
- Animation de la soirée avec ouverture, respect de la sécurité, comptabilisation et compilation des longueurs. (Voir documents à télécharger sur le site Internet)
- Nettoyage à la fin de l'événement

8.1.7 Ravitaillement des nageurs

- Respect MAPAQ (nous ne recommandons pas de nourriture faite par des bénévoles, risque trop grand pour les nageurs et organisateurs)
- Suggestions : (coût de 400 \$ à 600 \$ par piscine)
 - Jus/ boisson au jus/ gatorade
 - Fromage (à couper en cube ou lisière)
 - Légumes divers avec trempette
 - Fruits (orange, pomme, banane, raisin vert et rouge)
 - Chips (très populaires)
 - Muffins
 - Assiettes, ustensiles de service, verres, serviettes de table (tous recyclables)
 - Poubelle & sacs à déchets

8.1.8 Commander vos articles promotionnels de l'organisme « **Je nage pour la Vie !** » à l'avance.

8.1.9 Préparer les feuilles de comptage des longueurs avec des crayons en nombre suffisant min 3 feuilles / équipe. (Document à télécharger à partir du site Internet)

8.2 Pendant l'évènement

8.2.1 L'accueil

- Mettre des tables à l'entrée
- 2 ou 3 personnes 30 minutes avant le départ
- Valider l'inscription du nageur avec une liste
- Paiement des frais d'inscription, recueillir l'argent (une personne)

8.2.2 L'ambiance

- 20 minutes avant le départ remettre les feuilles aux capitaines
- 10 minutes avant le départ le discours d'accueil
 - Sécurité primordiale (règle de la piscine)
 - Rappel des règles de : « **Je** nage pour la **Vie** ! »
 - Déroulement du relais, une personne par équipe à l'eau à la fois
 - Rappel de la distribution des corridors (rapide/moyen/lent)
- 5 minutes avant le départ une photo de groupe
- Faire un départ officiel à l'heure prévue. Pour débiter : Inviter un membre par équipe à entrer dans l'eau en leur demandant d'attendre le signal de départ. Et entamer un décompte avec les gens 5, 4, 3, 2, 1 GO!!
- Animation par le suivi de l'avancement aux demi-heures
- En tout temps et 30 minutes avant le départ musique pour l'ambiance
- Mot de la fin lorsque l'objectif est atteint.

8.2.3 Carte marine pour tracer l'avancement du défi. (Document à télécharger à partir du site Internet)

8.2.4 Chacun à son poste pour les diverses tâches (nourriture, musique, animation, photographe, comptabilisation des km, etc.)

8.3 Après l'événement

- 8.3.1 L'argent amassé sera compté par 2 personnes et déposé
- 8.3.2 Paiement de toutes les factures
- 8.3.3 Les reçus sont émis par l'organisme bénéficiaire
- 8.3.4 Bilan financier
- 8.3.5 Faire un bilan au comité organisateur (Document à télécharger à partir du site Internet)
- 8.3.6 Communiqué de presse

9. Conclusion

Heureusement, nous assistons de plus en plus à la mobilisation de citoyens qui supportent différentes causes et plus concrètement des gens touchés par de graves maladies. Rallyes cyclistes, marches, courses. Notre société s'en trouve grandie et enrichie.

Non seulement « **Je nage pour la vie!** » s'inscrit dans ces démarches mais il offre aussi une possibilité unique pour parler de prévention du suicide. Sensible à la détresse, à l'isolement, les organisateurs de la nage à relais se sont donné la main pour agir sur un mal invisible et difficilement quantifiable. Si des sommes sont recueillies, des passerelles se déploient pour aider autant les personnes souffrantes que celles qui les supportent.

C'est fier du succès obtenu depuis 2008 que le comité général ainsi que tous les initiateurs et organisateurs de ce défi invitent d'autres régions à se joindre à eux. Tout en aidant un organisme de votre milieu, vous donnerez une force supplémentaire au mouvement qui grandit d'année en année. C'est tous unis que nous offrirons une autre issue à la souffrance. L'action est porteuse de changement et bonne nouvelle, il n'y a pas de petite action. Tout comme chaque longueur de piscine compte au « **Je nage pour la vie!** », chaque lieu de rassemblement est important. Regarder passer la parade n'est plus suffisant. Nous sommes tous invités à y participer. Ensemble, **CRÉONS DES FOYERS D'ESPOIR!**